

FitFive

FitFive "A five step activity
program for adults"

CAZON
CR
- Z 263



3 1761 11972835 0



ISBN 0 7743 4005 3

Fitness Ontario En forme

Most people know that regular physical activity can help them feel better, look better, and work better.

But let's face it. Many things can get in the way. You may feel you don't have the time, the skills, or the stamina. You may relate "fitness" to hours of boring exercise. Or you may not enjoy competitive sports.

To answer these concerns and to help you make physical activity a natural part of your life, the Ministry of Culture and Recreation, through Fitness Ontario has developed FitFive, a five step activity program. The program takes you through five levels of participation in your choice of more than fifty different activities.

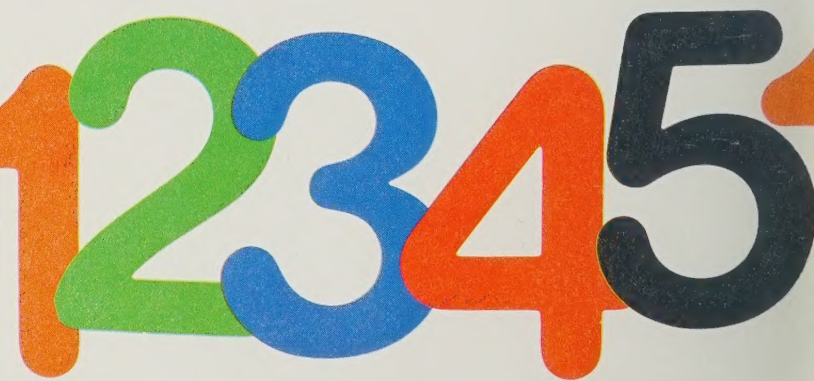
Informative booklets guide you and show you how to score points for the time you spend in activities. When you score enough points, you move on to the next level. At each level, you will receive a certificate plus a crest or pin which indicates your level of achievement.

The FitFive Program may very well offer you the chance you've been looking for to take that first step to a more active lifestyle. Or maybe just give you a boost to do even more than before.

Either way, we all benefit when we do more and feel better. And that's what FitFive is all about.

Reuben C. Baetz

Minister of Culture and Recreation



A good idea that fits everyone

Anybody can participate. Yet the FitFive Program is as personal as your fingerprint. At each step a special booklet gives you helpful, current information on fitness evaluation, exercise programs, nutrition, diet, heart rate and recommended reading. The information is easy to understand and simple to follow, whether you're eighteen or eighty. And whether you're already active or just getting started.

However, we know that people like to do different things. That's why we designed the FitFive Program with such a wide choice of activities. Most require little or no special equipment or facilities. So whether you live in the city, the suburbs or the country, there are many activities for you.

There'll be no such thing as dull routine. You have over fifty different activities to choose from. Your choice of activities will probably change with the seasons. That's fine. You may wish to include some activities that can be done at home or in the office. That's fine too. You build your own program around yourself.

Some activities are more vigorous than others. We have rated them accordingly. For example, you can earn one point (or circle) with 5 minutes of jogging or 45 minutes of golf. If you jog for 45 minutes you'll earn 9 circles.

Your progress depends on what you enjoy doing most. And how quickly you wish to move on to the next level.



You know what's best for you

There's no pressure. You set the pace. Begin with 15 or 20 minutes a day. As you progress through the five steps, you'll notice a constant improvement in your fitness level. Whatever's good for you. 30 minutes, an hour, 2 hours a day. It's up to you.

The reasoning behind the FitFive Program is simple. The more you do, the better you'll feel. And the better you feel, the more you'll want to do.

It's important to enjoy it. It's most important to stick with it.

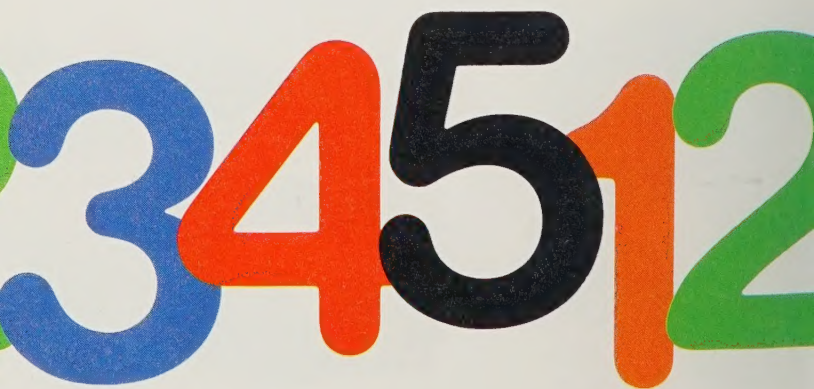
The challenge is part of the fun

Get more out of life. Each day, challenge yourself to do a little more than the day before. Walk, swim, bicycle or jog a little further. Play a little longer. You'll notice the difference. So will your family and friends. Every time you fill in a circle, you're scoring a point for yourself. So make it part of the fun. And remember, part of the fun is receiving your award.

It can be a family affair

If you have a young, growing family you probably want to spend much of your time together. That's why we've designed a special Family Program. We call this program "Family FitTogether".

The three steps in the "Family FitTogether" Program give you the opportunity to discover the active lifestyle and the great outdoors as a family. As well, the time you spend on your FitTogether activities can be credited to your FitFive Program.



You'll find more than twenty-five activities well-suited for family enjoyment. And Lifestyle Projects in each level offer you and your family the opportunity to collect bonus points. You can learn more about this program by filling out the registration form included in this booklet.

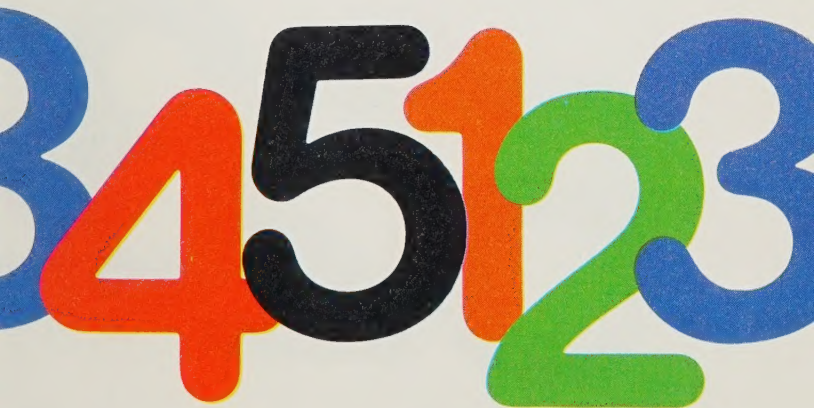
Award Yourself

The time you spend on your activities is worth points (or circles). To keep track of your daily progress, each of the five booklets contains a specially designed score page.

When you've filled in that last circle, it's time to pat yourself on the back. Send us your completed score page and award application form. We'll send you a Fitness Ontario certificate you'll want to hang on your wall. You will also receive your choice of a Fitness Ontario crest or pin after each of the five award levels.

Circle requirements and Colour Codes.

5 Levels	5 Participation Plateaus	Award Colour Code
First Level	100 circles	Orange
Second Level	200 circles	Green
Third Level	300 circles	Blue
Fourth Level	400 circles	Red
Fifth Level	500 circles	Black
Total	1500 circles	



Take your first step now

It's simple. Just fill out the attached registration form. Send it to us. We'll send you your First Level booklet. A handy wallet-size Log Book. And PAR-Q.

PAR-Q

If you are not already active, it may be important to your health to complete the Physical Activity Readiness Questionnaire included in your kit. It may suggest you ask your doctor's advice when setting your program.



Ontario

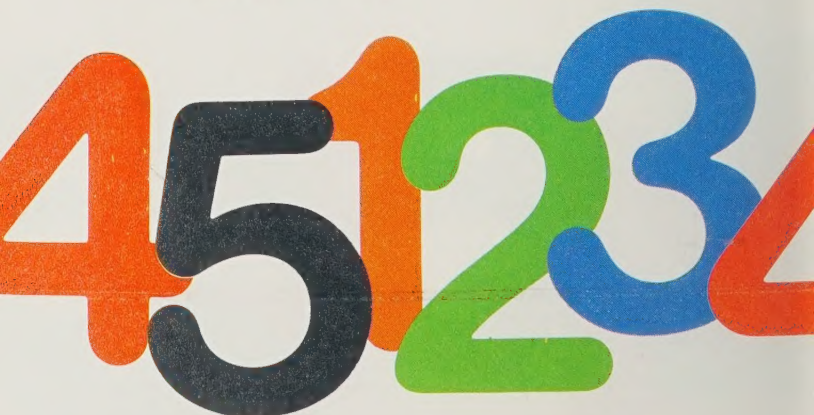
Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Branch

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
Douglas Wright
Deputy Minister

ISBN 0 7743 4005 3

D699 3/80 100M



Please tear off and mail to:

Awards Officer,

How did you first find out a

- ☐ 1. display
- ☐ 2. exhibit, special event
- ☐ 3. fitness facility park
- ☐ 4. store, shopping centre
- ☐ 5. mass media
- ☐ 6. FitTest Program
- ☐ 7. Family FitTogether
- ☐ 8. family or friends
- ☐ 9. other (specify)

1	Last Name										First Name									
12																				
43	Address-No. Street										Apt. No.									
2	City/Town										Postal Code									
12																				
42																				
Age	Sex										Marital Status									
	M-male F-female										S-single M-married O-other									
	No. of children in household																			
43																				
44																				
Height	Unit										Unit									
	F-ft./in. C-cm										L-lbs. K-kg									
48																				
50																				
47																				
51																				
52																				
54																				
55																				
56																				
57																				
58																				
59																				
60																				
61																				
62																				
63																				
64																				
65																				
66																				
67																				
68																				
69																				
70																				
71																				
72																				
73																				
74																				
75																				
76																				
77																				
78																				
79																				
80																				
81																				
82																				
83																				
84																				
85																				
86																				
87																				
88																				
89																				
90																				
91																				
92																				
93																				
94																				
95																				
96																				
97																				
98																				
99																				
100																				

FitFive

Your assistance in answering the following questions, while not essential for registration, will provide information needed to improve the program and make it as helpful as possible.

3

Please enter the number corresponding to the highest level of education:

12

13

1. elementary school

2. some high school

3. high school graduate

4. some university/college

5. university graduate

Please indicate your present occupation:

Exercise History

1. Please enter the number corresponding to how often you have taken part in physical activity outside the job during the last year:

14

1. three times per week

2. once or twice per week

3. one to three times per month

4. less than once per month

2. If you have been active once a week or more, did you start exercising regularly within the last twelve months?

Yes
No

15

3. Describe the kinds of physical activity outside your job in which you have engaged in the past month:

Activity	Times/ month	Average length/ time in minutes

Are you interested in receiving information about the Family FitTogether Program?

Y – Yes
N – No

28

Language Preference

F – French
E – English

29

Office Use Only

OCC

A1

A2

A3

30 31

32 33

34 35

36 37

Progrex 5

En répondant à ces questions (ce qui est facultatif) vous nous fournirez des renseignements précieux pour l'amélioration du programme. Merci.

3 ☐ Veuillez inscrire dans le case ci-contre le numéro correspondant au nombre d'années d'études terminées.

- 1. école élémentaire
- 2. une partie des études secondaires
- 3. études secondaires terminées
- 4. une partie d'un cours universitaire
- 5. études universitaires terminées

Veuillez indiquer votre profession

Fiche d'exercice

1. Veuillez inscrire le numéro correspondant au nombre de fois où vous avez pris part à des activités physiques sortant du cadre de votre travail au cours de l'année écoulée.

- 1. trois fois ou plus par semaine
- 2. une ou deux fois par semaine
- 3. de une à trois fois par mois
- 4. moins d'une fois par mois

2. Si vous avez pris part à des activités une fois ou plus par semaine, avez-vous commencé à faire des exercices régulièrement ces douze derniers mois?

Oui ☐ Non ☐

3. Décrivez le genre d'activités physiques auxquelles vous avez pris part en dehors de votre travail au cours du mois écoulé:

Activité			Fois/mois		Durée moyenne (minutes)	

Aimeriez-vous recevoir des renseignements au sujet du programme Progrex famille?

O-Oui ☐ N-Non ☐

Vous communiquez de préférence en quelle langue?

F-Français ☐ A-Anglais ☐

Réserve à l'usage du bureau

OCC 30 31

A1 32 33

A2 34 35

A3 36 37

Récompenses Ontario En forme—Progrex 5 pour adultes—Formule d'inscription

1	Nom																					42	
12																							
43	Adresse-No. Rue																					72	
2	Ville											O. N. T.										Code Postal	42
12																						-	

Âge	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 0; left: 0; right: 0;">43 44</div> </div>
Sexe	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 0; left: 0; right: 0;">45</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>M-masculin F-féminin</div> </div>	
État civil	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 0; left: 0; right: 0;">46</div> </div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>C-célibataire M-marié(e)</div> <div>A-autre</div> </div>	
Combien d'enfants habitent avec vous?	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 30px; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 0; left: 0; right: 0;">47</div> </div>

Taille	Poids
<p>A bar chart with two bars. The first bar has tick marks at 48 and 50. The second bar has a tick mark at 51.</p>	<p>A bar chart with two bars. The first bar has tick marks at 52 and 54. The second bar has a tick mark at 55.</p>
P-pl./po. C-cm	L-lb K-kg

Réservé à l'usage du bureau

Reg. No.		Tran. Prg.
<div style="border: 1px solid black; height: 80px;"></div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">I F O 7 9</div>
		Init.
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><div style="height: 40px;"></div>10 11</div>
		Int.
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><div style="height: 40px;"></div>56</div>
		Geog.
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><div style="height: 80px;"></div>57 64</div>

Veuillez détacher et envoyer à:

Agent des récompenses,
Ontario En Forme,

Ministère des Affaires culturelles et des Loisirs.

Queen's Park, Toronto, Ont. M7A 2R9

Comment avez-vous appris l'existence du programme Progrex 5?

- ☐ 1. présentoir
- ☐ 2. exposition ou événement spécial
centre récréatif, 'Y'
- ☐ 3. établissement de mise en forme
- ☐ 4. magasin, centre commercial
- ☐ 5. organes d'information
- ☐ 6. programme Phyttest
- ☐ 7. programme Progrex famille
- ☐ 8. parents ou amis
- ☐ 9. autre source (indiquer)

Cercles nécessaires et couleurs des niveaux

5 niveaux		5 paliers	Couleurs
Première étape	100 cercles	Orange	
Deuxième étape	200 cercles	Vert	
Troisième étape	300 cercles	Bleu	
Quatrième étape	400 cercles	Rouge	
Cinquième étape	500 cercles	Noir	
Total:	1500 cercles		

Commencez votre première étape aujourd'hui même

C'est simple. Il suffit de remplir la formule d'inscription ci-jointe et de nous l'envoyer. Nous vous ferons parvenir votre brochure pour la première étape, un pratique carnet d'exercices de format portefeuille, de même que le questionnaire sur l'aptitude aux activités physiques (Q-AAP).

Q-AAP

Si vous ne faites pas d'exercice physique pré-sentement, il est essentiel pour votre santé de remplir le questionnaire joint à la documentation que vous recevrez. Il se peut aussi qu'on vous conseille de consulter votre médecin avant d'établir votre programme.



Ontario

Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Direction des
sports et
de la condition
physique
L'hon. Reuben C. Baetz
Ministre
Douglas Wright
Sous ministre



Exercice en famille

Si vous avez de jeunes enfants, vous désirez probablement passer autant de temps que possible avec eux. C'est pourquoi nous avons mis au point un programme familial spécial: Progrex famille.

Les trois étapes du programme Progrex famille vous donnent l'occasion de découvrir les avantages d'une vie familiale active en plein air. De plus, le temps passé aux activités Progrex famille peut être porté à votre "crédit" dans le cadre de Progrex 5.

Vous trouverez plus de vingt-cinq activités pouvant être parfaitement pratiquées en famille. A chaque niveau, des projets d'activités vous offrent, de même qu'à votre famille, l'occasion de récolter des points supplémentaires. Vous pouvez obtenir plus de renseignements sur ce programme en envoyant la formule d'inscription jointe à la présente brochure.

Accordez-vous une récompense

Le temps que vous passez à vos activités physiques vaut des points (ou cercles). Chacune des cinq brochures contient une page de pointage qui vous permettra d'enregistrer vos progrès quotidiens.

Lorsque vous avez rempli le dernier cercle, il est temps de vous accorder une petite récompense. Envoyez-nous alors la page de pointage remplie, de même que la formule de demande de récompense. Nous vous enverrons un certificat d'Ontario En forme que vous serez certainement fier d'accrocher bien en vue sur un mur. Vous recevrez également un écusson ou un insigne après avoir atteint chacun des cinq niveaux.





C'est pourquoi, nous les avons évaluées en conséquence. Par exemple, vous pouvez gagner un point (ou cercle) avec 5 minutes de course ou 45 minutes de golf. Si vous courez pendant 45 minutes, vous gagnez 9 cercles. Vos progrès dépendent de ce que vous aimez le mieux faire et de la rapidité avec laquelle vous désirez passer au niveau supérieur.

Vous savez ce qui vous convient le mieux

Rien ne vous presse. C'est vous qui établissez la cadence. Vous commencez par 15 ou 20 minutes par jour. Au fur et à mesure que vous progressez d'une étape à l'autre, vous remarquez une amélioration constante de votre condition physique. Voyez ce qui vous convient le mieux: 30 minutes, une heure, 2 heures par jour. La décision vous appartient. La logique du programme Progrès 5 est simple. Plus vous faites d'exercice, mieux vous vous sentez. Et mieux vous vous sentez, plus vous voulez en faire.

Il est important de prendre plaisir à faire de l'exercice, mais plus important encore d'en faire régulièrement.

Le défi fait partie du plaisir

Profitez davantage de la vie. Chaque jour, lancez-vous un défi à vous-même pour faire un peu plus d'exercice que la veille. Marchez, nagez, roulez à bicyclette ou courez un peu plus longtemps. Jouez un peu plus longtemps. Vous remarquerez vite la différence, de même que votre famille et vos amis. Chaque fois que vous remplissez un cercle, vous marquez un point. C'est un attrait de plus. Et n'oubliez pas que le fait de recevoir votre récompense ajoute encore du plaisir à la chose.

cice et se sente mieux. C'est précisément la raison d'être de Progrex 5.

Reuben C. Baetz

Ministère des Affaires culturelles et des Loisirs

Une bonne idée qui convient à tout le monde

Tout le monde peut participer au programme Progrex 5. Et pourtant, ce programme peut être absolument adapté à chaque participant. Une brochure donne pour chaque étape des renseignements pratiques et à jour sur l'évaluation de la condition physique, les programmes d'exercices, la nutrition, le régime alimentaire, le rythme cardiaque et les lectures recommandées. Ces indications sont faciles à comprendre et simples à appliquer, que vous ayez 17 ou 77 ans, et que vous soyez déjà actif ou débutant. Nous savons bien sûr que les gens n'aiment pas la monotonie. Aussi, nous avons prévu un très vaste choix d'activités pour Progrex 5. La plupart de ces activités exigent peu ou pas d'installations ou d'équipements spéciaux. Donc, que vous viviez en ville, en banlieue ou à la campagne, de nombreuses activités s'ouvrent à vous.

Le programme n'est aucunement une routine ennuyeuse. Vous avez un choix de plus de cinquante activités différentes. Prenez celles qui vous conviennent et vous pourrez même les changer selon les saisons. Rien ne s'y oppose. Vous désirez pratiquer certains exercices à la maison ou au bureau? Rien ne s'y oppose non plus. C'est vous qui êtes le maître de votre programme.

Toutes les activités sont bonnes pour vous. Mais certaines exigent plus de vigueur que d'autres.



La plupart des gens savent qu'en prenant régulièrement de l'exercice, on peut se sentir mieux, avoir une silhouette plus élégante et travailler plus efficacement.

Mais soyons réalistes, bien des choses peuvent s'opposer à l'exercice. On estime qu'on n'a pas le temps ou la vigueur, ou qu'on n'est pas doué pour cela. On considère peut-être aussi que les exercices sont ennuyeux, ou il se peut qu'on ne puisse pas participer à des sports de compétition.

C'est afin de pallier ces inconvénients et de vous aider à prendre naturellement et régulièrement de l'exercice que le ministère des Affaires culturelles et des Loisirs, par l'intermédiaire d'Ontario en forme, a mis au point le programme d'exercice Progrex 5. Ce programme comprend cinq niveaux et porte sur plus de cinquante activités différentes.

Des brochures donnent les directives nécessaires et indiquent comment marquer les points pour le temps consacré aux différentes activités physiques. Lorsque vous avez acquis suffisamment de points, vous passez au niveau supérieur. À chaque niveau, vous recevez un certificat, de même qu'un écusson ou un insigne correspondant à ce niveau.

Le programme Progrex 5 est peut-être pour vous l'occasion que vous recherchiez d'entreprendre une vie plus active. Il se peut aussi qu'il vous incite à faire encore plus d'exercice qu'auparavant.

D'une façon ou de l'autre, il est à l'avantage de tout le monde que chacun fasse plus d'exercice et se sente mieux. C'est précisément la



Progrex5

Programme d'exercices
physiques en cinq étapes
pour adultes.

